



धमाका डिस्काउंट ऑफर

Exchange & Finance Available

Zelo Electric Scooter

Maa Bhagwati Services & Enterprises
B. No. 23, Infront of IDBI Bank,
Neemuch 9407423966, 8770664866

Commodity:	Gold 99,735	Silver 97,000	Crude Oil 5,963	Natural Gas 302.20	Aluminium 232.30	Copper 827.35
------------	-------------	---------------	-----------------	--------------------	------------------	---------------

सीएम मोहन यादव ने पेंशनरों को दी खुशखबरी...

महंगाई भत्ता में दौ प्रतिशत की वृद्धि का किया एलान

मुख्यमंत्री डॉ. यादव की अध्यक्षता में मंत्रि-परिषद के निर्णय, सोयाबीन उत्पादक किसानों को लाभान्वित करने भावांतर योजना की स्वीकृति



भोपाल । मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की अध्यक्षता में मंत्रि-परिषद की बैठक मंगलवार को मंत्रालय में सम्पन्न हुई। मंत्रि-परिषद द्वारा प्रमुख कोदो-कुटकी उत्पादक जिलों के कृषकों से पहली बार कोदो-कुटकी उपार्जन का किये जाने का निर्णय लिया, जिससे अधिक से अधिक जनजातीय कृषकों को फायदा होगा। इस के लिए रानी दुर्गावती श्रीअन्न प्रत्याहन योजना अंतर्गत प्रमुख कोदो-कुटकी उत्पादक जिलों जबलपुर, कटनी, मण्डला, डिंडोरी, छिंदवाड़ा, शहडोल, अनुपपुर, उमरिया, रीवा, सीधी एवं सिंगरौली के कृषकों से कोदो-कुटकी का उपार्जन किया जायेगा। साथ ही अन्य जिलों से मांग आने पर उन जिले के कृषकों से भी उपार्जन किये जाने पर विचार किया जायेगा।

श्रीअन्न उत्पादक जिलों के कृषकों से श्रीअन्न कंसोर्टियम ऑफ फार्मर प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड (श्रीअन्न फेडरेशन) द्वारा कोदो-कुटकी का उपार्जन किया जायेगा। खरीफ 2025 में उत्पादित श्रीअन्न कुटकी 3500 रुपये प्रति किंवटल एवं कोदो

2500 रुपये प्रति किंवटल के मान से लगभग 30 हजार मेट्रिक टन का उपार्जन किया जायेगा। इसके लिए श्रीअन्न फेडरेशन को 80 करोड़ रुपये का ब्याज मुक्त ऋण शासन के मूल्य स्थिरीकरण कोष से प्रदाय किया जायेगा। इसके अतिरिक्त कृषको को प्रोत्साहन राशि के रूप में 1000 रुपये प्रति किंवटल के मान से संबंधित कृषकों के खातों में डीबीटी के माध्यम से प्रदाय किये जायेंगे।

सोयाबीन किसानों के लिए भावांतर योजना की स्वीकृति – मंत्रि-परिषद द्वारा खरीफ वर्ष 2025 में प्रदेश के सोयाबीन के किसानों को लाभान्वित किये जाने के लिए भारत सरकार की प्राईज

डिफिसिट पेमेन्ट स्कीम लागू की गयी है, जो प्रदेश में भावांतर योजना कहलायेगी। प्रदेश में सोयाबीन भावांतर योजनांतर्गत 24 अक्टूबर, 2025 से 15 जनवरी, 2026 तक सोयाबीन का विक्रय, राज्य की अधिसूचित मंडियों में किया जायेगा। प्रदेश की मंडियों में 14 दिवस के सोयाबीन के विक्रय मूल्य के Weighted औसत के आधार पर सोयाबीन के मॉडल रेट की गणना की जायेगी। न्यूनतम समर्थन मूल्य से विक्रय दर/मॉडल रेट अंतर की राशि पंजीकृत कृषकों के पोर्टल पर दर्ज बैंक खाते में डी.बी.टी. के माध्यम से अंतरित की जायेगी। एम.एस.पी 5328 रुपये है।

“रेशम समृद्धि योजना” के क्रियान्वयन की सैद्धांतिक स्वीकृति – मंत्रि-परिषद द्वारा भारत सरकार की सिल्क समग्र-2 योजना को 25% राज्यांश के साथ, राज्य में रेशम समृद्धि योजना के रूप में क्रियान्वयन की सैद्धांतिक स्वीकृति प्रदान की गई। योजना अंतर्गत हितग्राहियों को रेशम उत्पादन संबंधी 23 गतिविधियों में सहायता प्राप्त होगी, जिसमें सामान्य वर्ग के हितग्राही को इकाई लागत की 75 प्रतिशत और अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति वर्ग के हितग्राहियों को 90 प्रतिशत आर्थिक सहायता प्रदान की जायेगी। इसमें क्रमशः 25 प्रतिशत एवं 10 प्रतिशत हितग्राही अंश रहेगा। योजना के क्रियान्वयन से मलबरी, वन्या और पोस्ट ककून क्षेत्रों में हितग्राहियों की सतत रोजगार उपलब्ध होने के साथ उनकी आय में वृद्धि होगी।

वर्तमान में कुल लागत इकाई राशि रुपये 3.65 लाख होती थी जिसमें 2.0875 लाख राज्य शासन से राज्य सहायता प्राप्त होती थी। रेशम समृद्धि योजना में इकाई की कुल लागत राशि रुपये 5 लाख होगी। उसमें से सामान्य वर्ग के हितग्राहियों को केन्द्रांश राशि रुपये 2.50 लाख, राज्यांश राशि रुपये 1.25 लाख एवं हितग्राही का अंश राशि रुपये 1.25 लाख तथा अनुसूचित जाति एवं जनजाति वर्ग के हितग्राहियों को केन्द्रांश राशि रुपये 3.25 लाख, राज्यांश राशि रुपये 1.25 लाख एवं हितग्राही का अंश राशि रुपये 0.50 लाख होगा। यह योजना रेशम किसानों के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होगी।

प्रदेश में (RAMP) योजना को सैद्धांतिक स्वीकृति – मंत्रि-परिषद द्वारा

भारत सरकार सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय, नई दिल्ली की ‘Raising and Accelerating MSME Performance’ योजना को प्रदेश में सैद्धांतिक रूप से लागू किये जाने की स्वीकृति दी गयी है। योजनान्तर्गत प्रदेश के लिए स्वीकृत बजट 105 करोड़ 36 लाख रुपये अन्तर्गत राज्यांश की 30 प्रतिशत राशि 31 करोड़ 60 लाख रुपये की स्वीकृति दी गयी है।

पेंशनर और परिवार पेंशनर को देय महंगाई राहत की दर में वृद्धि – मंत्रि-परिषद द्वारा राज्य के शासकीय पेंशनरों परिवार पेंशनरों को देय महंगाई राहत की दर में वृद्धि किये जाने का निर्णय लिया गया है। राज्य के पेंशनरों / परिवार पेंशनरों को वर्तमान में देय महंगाई राहत सातवें वेतनमान अंतर्गत 53 प्रतिशत एवं छठवें वेतनमान अंतर्गत 246 प्रतिशत में 1 सितम्बर 2025 (भुगतान माह अक्टूबर, 2025) से वृद्धि की जाकर कुल महंगाई राहत सातवें वेतनमान अंतर्गत 55 प्रतिशत एवं छठवें वेतनमान अंतर्गत 252 प्रतिशत किये जाने का निर्णय लिया गया है। शासकीय पेंशनरों /

जिले के नागरिक स्वदेशी उत्पादों को बढ़ावा दे- कलेक्टर चंद्रा

कलेक्टर ने सभी से दीपावली पर मिट्टी के दिए खरीदने की अपील की

नीमच । दीपावली के पवन अवसर पर ‘वोकल फॉर लोकल’ अभियान के तहत जिले में स्थानीय कारीगरों एवं स्वदेशी उत्पादकों को प्रोत्साहित करने के लिए जिले के सभी अधिकारियों- कर्मचारियों एवं उनके परिवजनों तथा स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों एवं आम नागरिकों से कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने अपेक्षा की है कि वे दीपावली त्यौहार पर मिट्टी के दियों के प्रयोग को बढ़ावा दे। इस हेतु स्थानीय स्तर पर दशहरा

देश में 110 साल की तीसरी सबसे तेज ठंड पड़ेगी

नई दिल्ली । देश में इस बार तेज ठंड पड़ेगी, क्योंकि ऊपरी हिमालय का 86% हिस्सा समय से दो महीने पहले ही बर्फ से ढंक गया है। पिछले दिनों आए वेस्टर्न डिस्टर्बेंस के कारण पूरे हिमालय पर तापमान 2 से 3C कम बना हुआ है। इस वजह से ताजा बर्फ फिलहाल पिघल नहीं रही। यह अच्छा संकेत है। दिसंबर में ला नीना सक्रिय हो रहा है। जो प्रशांत महासागर के तापमान के सामान्य से ठंडा होने की एक मौसमी घटना है। इसके कारण भारत में अच्छी बारिश और ज्यादा ठंड पड़ती है।

ऊपरी हिमालय यानी 4 हजार फीट से ज्यादा ऊंचाई वाले इलाकों में औसत तापमान माइनस

हर छोटे मरीज पर बेअसर हो रही हैं एंटीबायोटिक दवाएं

नई दिल्ली। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि 2023 में दुनियाभर में हर छह में से एक जीवाणु संक्रमण में एंटीबायोटिक उपचार का असर नहीं हो रहा है। इसका मतलब है कि हर छोटे मरीज पर एंटीबायोटिक दवाएं बेअसर हो रही हैं।

रिपोर्ट में बताया गया है कि मृत मार्ग और खट प्रवाह में संक्रमण पैदा करने वाले जीवाणुओं में एंटीबायोटिक प्रतिरोध सबसे अधिक देखा गया है, जबकि गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल और

यूरो-जेनिटल गोनोरिया इंफेक्शन पैदा करने वाले जीवाणुओं में प्रतिरोध दर कम देखी गई।

विशेषज्ञों ने किया आगाह – विशेषज्ञों ने आगाह किया है कि अगर अभी सख्त कदम न उठाए गए तो आने वाले वर्षों में यह समस्या गंभीर रूप ले सकती है।

‘ग्लोबल एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस सर्विलांस रिपोर्ट 2025’ के लेखकों का कहना है कि डब्ल्यूएचओ के दक्षिण-पूर्व एशिया (जिसमें भारत भी शामिल है) और पूर्वी भूमध्यसागरीय क्षेत्रों में सबसे अधिक प्रतिरोध

दर (लगभग हर तीन में से एक संक्रमण) देखी गई। इसके बाद अफ्रीकी क्षेत्रों (पांच में से एक संक्रमण) का स्थान है, जो सभी वैश्विक औसत से ऊपर है।

बार-बार एंटीबायोटिक दवाएं लेने से क्या होता है? – बार-बार एंटीबायोटिक दवाएं लेने से बैक्टीरिया इन दवाओं के प्रति प्रतिरक्षा विकसित कर सकते हैं। यह एक सार्वजनिक स्वास्थ्य खतरा है, क्योंकि इससे संक्रमण की स्थिति में रोगी पर एंटीबायोटिक दवाएं काम करना बंद कर सकती हैं और अस्पताल में रहने की अवधि बढ़ सकती है। इससे संभावित रूप से इलाज का खर्च और सार्वजनिक स्वास्थ्य के बुनियादी ढांचे पर बोझ बढ़ सकता है।

भोपाल। प्रदेश में साल 2017 से 259 कृषि उपज मंडियों और वर्ष 2018 से प्राथमिक कृषि साख सहकारी समितियों के चुनाव नहीं हुए हैं। इन समितियों से लाखों किसान जुड़े हैं। सरकार अब सहकारी और कृषि उपज मंडियों के चुनाव कराने की तैयारी में है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने स्वयं अधिकारियों को संकेत दिए हैं कि आने वाले समय में सहकारी समिति, कृषि उपज मंडी और निकायों के चुनाव होंगे। परिसीमन और नए सिरे से आरक्षण भी होगा। सभी इसकी तैयारी में जुट जाएं।

प्रदेश में कई काम हुए हैं अतः सकारात्मक माहौल बनाएं। भले ही सहकारी समितियों और कृषि उपज समितियों के चुनाव दलीय

GSTIN-23BISPG68396125
MSME NO. UDYAM-MP-33-0003801

मदन माली 9669999779

राजमल गायरी 9926640630

श्रीदेव

वेल्डिंग वर्क्स

रेशन रोड, चर्च के पास, नयागांव, जिला-नीमच

madan mali 9669999779

rajmal gayri 9926640630

SHREE DEV

ENTERPRISES

GSTIN-23AHDPL65026125
MSME NO. UDYAM-MP-33-0003801

Station Road, Near Church, Nayagaon-Neemuch

श्री कर्मकाण्डीय विप्र परिषद की बैठक सम्पन्न 20 अक्टूबर दीपावली के महालक्ष्मी पूजन मुहूर्त का निर्णय लिया गया

नीमच। श्री कर्मकाण्डीय विप्र परिशद की एक महत्वपूर्ण बैठक 11 अक्टूबर 2025 शनिवार को श्री भूतेश्वर महादेव मंदिर परिसर स्थित अन्नपूर्णा मंदिर में सम्पन्न हुई । जिसमें आगामी 20 अक्टूबर 2025, सोमवार को दीपावली महालक्ष्मी पूजन के मुहूर्त शोधन कर मुहूर्त सूची प्रकाशन हेतु सार्वजनिक की गई है । प्रातः 6.35 से 8.00 अमृत चौघडिया, प्रातः 8.27 से 9.24 बृहस्पति की होरा, प्रातः 8.40 से 10.56 वृश्चिक स्थिर लग्न, प्रातः 9.25 से 10.50 शुभ का चौघडिया, दोप. 11.52 से 12.38 अभिजित मुहूर्त, दोप. 12.16 से 1.13 बुध की होरा, दोप. 1.13 से 2.10 चन्द्रमा की होरा, दोप. 1.40 से 3.05 चंचल चौघडिया, दोप. 2.45 से 4.17 कुम्भ स्थिर लग्न, दोप. 3.05 से 4.30 लाभ चौघडिया, सायं 4.30 से 5.56 अमृत चौघडिया, सायं 4.56 से 6.56 गोधूलि वेला, सायं 5.56 से 7.31 चंचल चौघडिया, सायं 5.56 से 8.20 प्रदेश



वेला, सायं 7.02 से 8.05 बुध की होरा, सायं 7.26 से 9.23 वृशभ स्थिर लग्न, रात्रि 8.5 से 9.8 चन्द्र की होरा, रात्रि 10.10 से 11.13 गुरु की होरा, रात्रि 10.41 से 12.16 लाभ चौघडिया, रात्रि 11.22 से 12.10 निशीथ वेला, अर्द्धरात्रि उपरान्त 1.51 से 3.26 शुभ चौघडिया, अर्द्धरात्रि उपरान्त 1.53 से 4.7 सिंह स्थिर लग्न । विशेष - चन्द्रमा की होरा में

पूजन से आत्मिक शांति, चित प्रसन्नता, बुध होरा में बौद्धिक एवं व्यापार वृद्धि, बृहस्पति होरा में सद्ज्ञान, भगवत्कृपा प्राप्ति। यथा - जिस प्रकार गुरु का चौघडिया शुभ, बुध का लाभ, चन्द्रमा का अमृत एवं शुक का चंचल है, ऐसे ही इनकी होरा भी शुभकारक प्रामाणिक है। गोधूलि वेला में पूजन से गोपन वृद्धि, अमृतलग्न, आरोग्यता लाभ। पूर्व में नीमच के हृदय स्थल

श्री बिचला गोपाल मंदिर में 1 सितम्बर को कर्मकाण्डीय विप्र परिशद द्वारा सर्वसमाज की मीटिंग आयोजित की गई थी, जिसमें नगर के प्रमुख मंदिरों पुजारी, व्यापारी संघ, सरफा व्यवसायी सहित सर्वसमाज के पदाधिकारियों एवं प्रतिनिधियों ने एकमत से कर्मकाण्डीय विप्र परिशद द्वारा 20 अक्टूबर को दीपावली मनाए जाने के निर्णय को मानते हुए 20 तरीख

को ही दीपावली मनाने का संकल्प लिया था। बाद में प्राप्त जानकारी अनुसार अयोध्या, काशी विश्वनाथ, उज्जैन, इन्दौर, रतलाम, मंदसौर, खाटू श्याम, सालासर बालाजी आदि स्थानों पर भी 20 अक्टूबर को ही दीपावली मनाई जाने का निर्णय हुआ है। एक राश्ट्र-एक मत-एक त्यौहार मनाए जाने की भावना की प्रधानता रही।

ज्योतिष एवं कर्मकाण्डीय मानव सेवा परिषद नीमच के संरक्षक पं.दशरथ शास्त्री एवं अध्यक्ष पं.परसराम शर्मा ने भी 20 अक्टूबर को ही दीपावली मनाने के निर्णय को शास्त्रसम्मत होने से मान्य किया है। बैठक में कर्मकाण्डीय विप्र परिषद के संरक्षक पं.मालचंद शर्मा, अध्यक्ष पं.राधेश्याम उपाध्याय, पं.प्रेमप्रकाश गौड, पं.महेश शर्मा, पं.रामेश्वर शर्मा, पं.जगदीशप्रसाद शर्मा, पं.लक्ष्मण शास्त्री, पं.जयप्रकाश शर्मा (जेपी), पं.मनोज (राहुल) शर्मा, पं.दुर्गाशंकर नागदा शर्मा सहित बड़ी संख्या में विप्रजन उपस्थित थे।

जिला स्तरीय जन सुनवाई शिकायत निवारण एवं सीएम हेल्पलाइन शिविर सम्पन्न

नीमच । अधिक से अधिक लंबित सी.एम.हेल्पलाईन एवं जनता शिकायतों का निराकरण करने संबंधी निर्देश दिये गये है। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक एवं पुलिस महानिरीक्षक उज्जैन जोन उज्जैन श्री उमेश जोगा द्वारा दिये गये निर्देशों के पालन में दिनांक 14.10.2025 को पुलिस कन्ट्रोल रूम नीमच स्थित सभाकक्ष में पुलिस अधीक्षक श्री अंकित जायसवाल द्वारा जिला स्तरीय जन सुनवाई एवं शिकायत निवारण शिविर का आयोजन किया गया। जिला स्तरीय जन सुनवाई एवं शिकायत निवारण शिविर के साथ सीएम हेल्पलाइन शिकायत निवारण शिविर का भी आयोजन किया गया। जन सुनवाई, शिकायत निवारण शिविर एवं सीएम हेल्पलाइन शिकायत निवारण शिविर के दौरान आवेदकों द्वारा अपनी समस्याओं और शिकायतों को एस.पी. श्री अंकित जायसवाल के समक्ष प्रस्तुत किया। एस.पी. श्री अंकित जायसवाल द्वारा आवेदकों की शिकायतों को गंभीरता से सुना जाकर संबंधित थाना प्रभारियों के माध्यम से शिकायतों का त्वरित निराकरण सुनिश्चित किया गया। उक्त शिविर के दौरान सीएम हेल्पलाइन की लेवल-1, लेवल-2



एवं लेवल-3 की कुल 13 सीएम हेल्पलाइन शिकायतों का संतुष्टि पूर्वक निराकरण किया जाकर शिकायतें बंद करवाई गयी। जिला स्तरीय जन सुनवाई शिविर के दौरान लगभग 45 फरियादियों द्वारा एसपी श्री अंकित जायसवाल के समक्ष उपस्थित होकर अपनी समस्याएं बताई जाने पर एसपी श्री अंकित जायसवाल द्वारा संबंधित थाना प्रभारियों को शिकायतों के शिघ्र निराकरण हेतु निर्देश दिये गये। पुलिस अधीक्षक श्री जायसवाल द्वारा राजपत्रित अधिकारियों एवं थाना प्रभारियों को निर्देश दिये गये कि सभी आवेदनों का समय पर एवं नियक्ष समाधान सुनिश्चित

करें। जनसुनवाई के दौरान विभिन्न प्रकार की समस्याओं जैसे भूमि विवाद, पुलिस कार्रवाई से संबंधित मुद्दों, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं आदि से जुड़े प्रकरणों पर विशेष ध्यान दिया जावे। जिला स्तरीय सीएम हेल्पलाइन शिकायत निवारण शिविर में अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री नवल सिंह सिसोदिया, नगर पुलिस अधीक्षक नीमच सुश्री किरण चौहान, अनुविभागीय अधिकारी पुलिस जावद श्री रोहित राठौर सहित जिले के समस्त थाना प्रभारी/चौकी प्रभारी एवं संबंधित शाखाओं के प्रभारी सहित फरियादी/आवेदक उपस्थित रहे।



आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थराइटिस

इस हालत में किसी भी गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलापन कम हो जाता है और वो सख्त हो जाते हैं और दर्ददायक बनते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए एलोपैथिक उपचार के अलावा, कुछ आयुर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेद कहता है कि शरीर में तीन जीव-ऊर्जा या दोष होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं। वात, कफ और पित्त यह उनके नाम हैं। जब एक व्यक्ति किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त होता है, तब यह इन दोषों में असंतुलन की वजह से होता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस वात दोष में एक असंतुलन के कारण होता है और इसलिए ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए आयुर्वेदिक इलाज में इस दोष को संतुलित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे व्यक्ति को दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

ये हैं जड़ीबूटी

- गुग्गुलु : ऊतकों को मजबूत बनाता है।
- त्रिफला : विषैले तत्वों को शरीर से साफ करना।
- अश्वगंधा : शरीर और मन को आराम और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजना देना।
- कॅंटर (एरंडी) : इस

आयुर्वेद में ऑस्टियोआर्थराइटिस को संधिवात के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर के निचले हिस्से की हड्डियों को सपोर्ट देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी कारणवश टूटना शुरू होना है।

तेल को दर्द होने वाले क्षेत्र में लगाने के साथ ही इसका सेवन भी लिया जा सकता है, क्योंकि यह एक प्रभावी औषधि है।

- बाला : शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, नसों को ठीक करता है एवं शरीर में ऊतकों का विकास होता है।
- शालाकी : अपने सूजन विरोधी गुणों के लिए और शरीर की हड्डियों के करीब के ऊतकों की मरम्मत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।

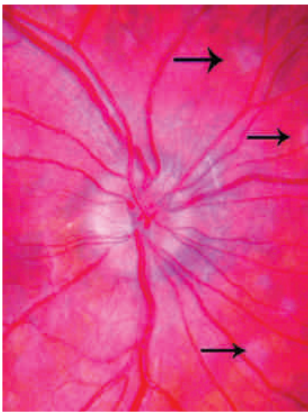


एम्ब्लायोपिया स्थायी रूप से धुंधली हो सकती है दृष्टि

जिन बच्चों की आंखों की अश्रु नलिकाएं बचपन से ही अवरुद्ध होती हैं। उनकी दृष्टि धुंधली हो सकती है। यदि जन्म के बाद शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थायी रूप से धुंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

तीन साल से कम उम्र के ऐसे बच्चे जिनमें अश्रु नलिकाएं (नैसोलेक्रिमल डक्ट ऑक्सटेशन-एनएलडीओ) अवरुद्ध होती हैं। उनमें एम्ब्लायोपिया बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से छह प्रतिशत मरीज ऐसे होते हैं, जिनमें जन्म से ही यह परेशानी होती है।

रखें सावधानी
पेंसिलवेनिया के लैनकास्टर के फेमेली आई ग्रुप के अध्ययनकर्ता नोएल एस. मैटा व डेविड आई. सिलबर्ट का कहना है कि अध्ययन में शामिल 375 बच्चों में से 22 प्रतिशत बच्चों में एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारक थे। सामान्य आबादी में इस बीमारी की आठ गुना की दर से वृद्धि हो रही है।



रोजाना खाएं अदरक मिलेंगे अनगिनत फायदे

अदरक एक भारतीय मसाला है जो हर घर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं। आज हम उन्हीं फायदों के बारे में बताएंगे। चलिए जानते हैं एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार फायदा मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है। 1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलेगी।

गठिया दर्द में राहत

अदरक में एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रॉपर्टीज होती है जो जोड़ों के दर्द को खत्म करने में सहायक है। अदरक को खाने से या इसका लेप लगाने से भी दर्द खत्म होता है। इसका लेप बनाने के लिए अदरक को अच्छे से पीस लें। उसमें हल्दी मिला लें। इस पेस्ट को दिन में दो बार लगाएं। कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

मासिक धर्म में फायदेमंद

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बहुत दर्द होती है। ऐसे में अदरक की चाय काफी फायदा पहुंचाती है। इसलिए दिन में 2 बार अदरक की चाय पीएं। इससे दर्द कम होगा।

सर्दी- जुकाम और फ्लू

सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से अदरक का सेवन करें। यह शरीर को गर्म रखता है जिससे पसीना अधिक आता है और शरीर गर्म बना रहता है।

अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं।

माइग्रेन का इलाज

जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है उनके लिए अदरक रामबाण है। जब भी माइग्रेन का अटैक आए, तब अदरक की चाय बना कर पीएं। इसको पीने से माइग्रेन में होने वाले दर्द और उल्टी से काफी हद तक राहत मिलेगी।

दिल को रखता है स्वस्थ

अदरक कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने, ब्लड प्रेशर को ठीक रखने, खून को जमने से रोकने का काम करता है। इससे दिल संबंधित बीमारियां भी नहीं होती है। इसलिए अपनी डाइट में अदरक को शामिल करें।

पाचन तंत्र मजबूत

अदरक पेट फूलने, कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं को ठीक रखने में भी सहायक है। जिन लोगों को पेट से संबंधित समस्याएं रहती हैं वह रोजाना सुबह खाली पेट अदरक का सेवन करें।

मोर्निंग सिकनेस

मोर्निंग सिकनेस की समस्या अधिकतर गर्भवती महिलाओं को होती है। रोजाना सुबह अदरक के 1 टुकड़े को चबा कर खाएं। कुछ दिनों तक अदरक खाने से मोर्निंग सिकनेस की समस्या दूर हो जाएगी।

ऊर्जा करें प्रदान

अदरक खाने से शरीर गर्म तो रहता ही है साथ ही उसे एनर्जी भी मिलती है। रोजाना सुबह अदरक वाली चाय पीने से शरीर में चुस्ती- फुर्ती बनी रहेगी।



रात के समय कार्बोहाइड्रेड चीजें खाने से बचें

शाम के पांच बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए या नहीं? यदि वजन पर नियंत्रण रखना चाहते हैं तो पांच नहीं सात बजे के बाद ऐसी चीजें खाने से बचें, जिनमें कार्बोहाइड्रेड होता है। रात के समय हमेशा ऐसी चीजें ही खाएं, जो आसानी से पच जाएं।

► केला और सेब लौह तत्वों से भरपूर हैं। इसलिए वह कटने के बाद भूरे हो जाते हैं। यह गलतफहमी है। भूरा होने की वजह आयरन नहीं एंजाइम है। रंग गहराने के पीछे फलों में मौजूद फिनीलिक कंपाउंड का ऑक्सीडेशन है, ये कंपाउंड हवा में तैरती ऑक्सीजन के संपर्क में आने से रंग बदलते हैं।

लो फैट का दूध लें

- दूध और उससे बने उत्पाद बचपन बीत जाने के बाद उपयोगी नहीं। दूध और दूध से बने उत्पादों में केवल प्रोटीन ही नहीं आवश्यक एमिनो एसिड, फैटी एसिड तथा कैल्शियम के साथ विटामिन ए, डी तथा मैग्नीशियम, फास्फोरस व पोटेशियम भी होता है। दूध अवश्य लें भले ही वह लो फैट हो।
- खाने में डाले गए नमक से ज्यादा नुकसानदेह है, ऊपर से नमक डालना? नमक तैयार खाने में पहले से डाला गया हो या ऊपर से मिलाया गया, उसमें मौजूद सोडियम एक समान होता है।
- आयरन का बेहतर स्रोत होने के कारण पालक ही

रक्त की कमी से बचाता है। बहुत सी पत्तेदार सब्जियों में भरपूर आयरन होता है जैसे, ब्रॉक्ली में 40 मि.ग्रा., चोलाई-20 मि.ग्रा., सरसों में 16-3 मि.ग्रा., गाजर की पत्तियों में 18 मि.ग्रा. आयरन होता है, जबकि पालक में 1.1 मि.ग्रा. होता है।

- सूजी अनाज नहीं है? सूजी मैदा का दानेदार रूप है। इसमें पोषक तत्वों की मात्रा पॉलिश चावल और मैदे के समान होती है।

एक अंडा ही रोज खाएं

- शुगर फ्री उत्पाद हेल्दी होते हैं। आमतौर पर लोग अकसर शुगर फ्री उत्पादों को लो कैलोरी मान डायबिटीज और वजन नियंत्रण के लिए उपयोगी समझते हैं, परंतु ये शुगर फ्री उत्पाद अनेक अनदेखे शुगर स्रोतों से युक्त होते हैं। इनका अधिक सेवन स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है।
- अंडों में कोलेस्ट्रॉल अधिक होता है, इसलिए इसे नहीं खाना चाहिए। एक अंडे में 2.15 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, अकेले एक अंडे की जर्दी में 300 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, लेकिन अंडे में अन्य पोषिक तत्वों की बहुलता है। हाल ही में हुई रिसर्च से पता चला कि जो लोग एक अंडा प्रतिदिन खाते हैं, उन्हें अंडा न खाने वालों की तुलना में हृदय रोग का खतरा कम होता है।
- उपवास रखने से शरीर के टॉक्सिन बाहर

निकलते हैं। उपवास संतुलित भोजन और अधिक कैलोरीज पर नियंत्रण रखता है, लेकिन इस दौरान रिच डाइट, फल, जूस, अधिक मेवे आदि लेने से इसका उलटा भी हो सकता है।

चीनी ज्यादा न खाएं

- चीनी खाने से डायबिटीज होती है। यह सोच कर चीनी न खाने पर डायबिटीज नहीं होगी, गलत है। स्टार्च, फैट, प्रोटीन और चीनी जैसे अधिक कैलोरी वाले खाद्य शरीर में इंसुलिन की मात्रा बढ़ाकर डायबिटीज को जन्म देते हैं। जब शरीर कार्बोहाइड्रेट को पचाने में अक्षम हो, तभी डायबिटीज होती है।
- शहद जैसे प्राकृतिक पदार्थ शुगर का विकल्प हैं। बहुत से लोग सोचते हैं कि ये शुगर फ्री तथा कम कैलोरी वाले प्राकृतिक स्रोत हैं तथा इन्हें रिफाइन भी नहीं किया जाता, इसलिए ये नुकसानदेह नहीं। लेकिन 1 चम्मच शहद में 65 कैलोरी तथा एक चम्मच शुगर में 46 कैलोरी होती है। ग्लाइसिमिक इंडेक्स भी शहद में 87 तथा शुगर में 59 होता है।
- बिना नमक का खाना तेजी से वजन कम करता है। याद रखें कि पहले तो सोडियम के न रहने पर पानी कम होता है न कि फैट। नर्वस सिस्टम सही ढंग से काम करे, इसके लिए भी सोडियम जरूरी होता है। इसका लेवल डिप्रेशन, स्वभाव परिवर्तन

अनुलोम विलोम से स्वच्छ व निरोग रहती हैं नाड़ियां

यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम को कुछ योगीगण 'नाड़ी शोधक प्राणायाम' भी कहते हैं। उनके अनुसार इसके नियमित अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शोधन होता है यानी वे स्वच्छ व निरोग बनी रहती हैं। इस प्राणायाम के अभ्यास को वृद्धावस्था में भी गठिया, जोड़ों का दर्द व सूजन आदि शिकायतें नहीं होतीं।

प्राणायाम की विधि

- अपनी सुविधानुसार पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं

अनुलोम का अर्थ होता है सीधा और विलोम का अर्थ है उल्टा। यहां पर सीधा का अर्थ है नासिका या नाक का दाहिना छिद्र और उल्टा का अर्थ है-नाक का बायां छिद्र। अर्थात् अनुलोम-विलोम प्राणायाम में नाक के दाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो बायीं नाक के छिद्र से सांस बाहर निकालते हैं।

छिद्र को बंद कर लें और नासिका के बाएं छिद्र से 4 तक की गिनती में सांस को भरें और फिर बायीं नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद कर दें। तत्पश्चात दाहिनी नासिका से अंगूठे को हटा दें और दायीं नासिका से सांस को बाहर निकालें।

- अब दायीं नासिका से ही सांस को 4 की गिनती तक भरें और दायीं नाक को बंद करके बायीं नासिका खोलकर सांस को 8 की गिनती में बाहर निकालें।
- इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

लाभ

- फेफड़े शक्तिशाली होते हैं।
- सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों से काफी हद तक बचाव होता है।
- हृदय बलवान होता है। इससे हार्ट अटैक नहीं होता।



स्वास्थ्य सही है तो शरीर सही है। शरीर सही है तो मन सही है। इसलिए अपने स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। हम आपको बताते हैं, हेल्थ के क्या लेना चाहिए और क्या नहीं।

और कमजोरी का कारण होता है।

- शुगर मूड को प्रभावित करती है। इंसानी दिमाग ऊर्जा के लिए पूरे तौर पर ब्लड शुगर (ग्लूकोज) पर निर्भर रहता है। इसकी कमी से हाइपोग्लेसीमिया का दौरा तथा कमजोरी, डिप्रेशन, दिमागी गड़बड़ियां हो सकती हैं।

केला-दूध फायदेमंद

- रात में मेटाबॉलिज्म सिस्टम धीमा होता है। इसलिए भारी नाश्ता करना चाहिए। सुबह का नाश्ता दिन भर की ऊर्जा के लिए बेहद जरूरी है, लेकिन इसके लिए भारी की जरूरत नहीं। आप केले या दूध से भी काम चला सकती हैं।
- मछली खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए। ऐसा हमेशा नहीं होता। लेकिन कुछ स्थितियों में इसे मान लेना बेहतर होता है।
- बिना शुगर के फलों के जूस प्राकृतिक व शुगर फ्री होते हैं। ये लो कैलोरी जरूर होते हैं, लेकिन इसमें फ्रूक्टोस होने के कारण शुगर फ्री नहीं होते।

स्वच्छता की दीवाली अभियान के तहत कलेक्टर ने नीमच शहर में लिया स्वच्छता कार्यों का जायजा

जिला प्रशासन द्वारा कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के निर्देशन में जिले के सभी नगरीय क्षेत्रों में 10 दिन स्वच्छता की दीवाली विशेष स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने सोमवार को नीमच शहर के विभिन्न स्थानों, मार्गों का आकस्मिक निरीक्षण कर दीपावली पर चलाए जा रहे विशेष स्वच्छता अभियान का जायजा लिया और अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए।



कलेक्टर ने नैकी की दीवार का सुव्यवस्थित निर्माण करने, नैकी की दीवार पर अलग-अलग कम्पाटमेंट बनाकर सुव्यवस्थित वस्त्र रखने का स्थान तैयार करने के निर्देश दिए। जिससे, कि लोग सुविधाजनक ढंग से सुव्यवस्थित वस्त्र सामग्री को नैकी की दीवार

पर रख सके और जल्दतम, उन्हें अपने उपयोग के लिए सुविधाजनक ढंग से ले जा सके। कलेक्टर ने सब्जी मण्डी में सुव्यवस्थित तरीके से साफ-सफाई करवाने, बाजार में रात्रि में साफ-सफाई के लिए विशेष टीमे लगाने, स्वच्छता कर्मियों को निर्धारित गणवेश उपलब्ध कराने के निर्देश दिए।

कलेक्टर ने स्वच्छता निरीक्षकों और दरोगा को निर्देश दिए, कि वे प्रतिदिन सुबह एवं रात्रि में स्वच्छता कार्यों की

नियमित मानीटरिंग करें और बेहतर सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करें। कलेक्टर ने बस स्टैंड पर दुकानदारों से चर्चा कर, उन्हें डिस्पोजिबल सामग्री के उचित रखरखाव के लिए अपनी दुकान के बाहर डस्टबीन रखने की समझाईश भी दी। इस मौके पर एसडीएम संजीव साहू, डिप्टी कलेक्टर पराग जैन, सीएमओ सुश्री दुर्गा बामनिया भी उपस्थित थे।

दशहरा मैदान पर लोकल फार वोक्ल विशेष दीपावली

बाजार - कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा द्वारा दीपावली पर नीमच शहर के दशहरा मैदान पर लगाए जा रहे अस्थाई दीपावली बाजार का भी निरीक्षण किया और दुकानों के निर्माण के लिए न.पा. द्वारा तैयार किए गये ले आउट का अवलोकन किया।

उन्होंने लोकल फार वोक्ल के तहत हाथ ठेले या छोटी दुकान लगाकर दिए व अन्य सामग्री विक्रय करने वाले दुकानदारों को भी दशहरा मैदान पर तैयार किए जा रहे अस्थाई दीपावली बाजार में पर्याप्त स्थान उपलब्ध कराने के निर्देश दिए, जिससे, कि लोकल फार वोक्ल के तहत स्थानीय छोटे दुकानदारों का व्यवसाय भी अच्छे से चल सके।

कलेक्टर ने लोकल फार वोक्ल के तहत दशहरा मैदान पर मिट्टी के दीए व अन्य सामग्री

विक्रय करने वाले परम्परागत व्यवसायियों से दीपावली की खरीददारी करने का भी आह्वान किया है।

कलेक्टर ने दशहरा मैदान के दीपावली बाजार में प्रवेश एवं निकासी का समुचित प्रबंध करने तथा दुकाने आगे, पीछे सट तैयार करने तथा दुकानों की लाईन के बीच में पर्याप्त रास्ता छोड़ने के निर्देश भी दिए, जिससे, कि खरीददार बाजार में आसानी से एक तरफ से दूसरी तरफ आ जा सके और सुविधाजनक ढंग से खरीददारी कर सके। उन्होंने बाजार में पर्याप्त रोशनी और प्रकाश की व्यवस्था भी करने के निर्देश सीएमओ को दिए। इस मौके पर एसडीएम श्री संजीव साहू, डिप्टी कलेक्टर श्री पराग जैन, सीएमओ श्रीमती दुर्गा बामनिया भी उपस्थित थीं।

बोहरा समाज ने 53वें धर्मगुरु का जन्मदिन मनाया, जुलूस निकला, नगर के जनप्रतिनिधियों ने किया स्वागत

नीमच। दाऊदी बोहरा समाज ने रविवार को अपने 53वें धर्मगुरु डॉ. सैयदना मुफहल सैफुद्दीन साहब का जन्मदिन धूमधाम से मनाया। इस अवसर पर दो दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिसका मुख्य आकर्षण बोहरा गली स्थित बुरहानी मस्जिद से निकाला गया चल समारोह था। धर्मगुरु के जन्मदिन पर बोहरा गली में बड़ी संख्या में समाजजन एकत्रित हुए। यहां से बैंड-बाजे के साथ जुलूस निकाला गया, जिसमें घोड़ी और बग्गी में बोहरा समाज के बच्चे सवार थे। उनके पीछे समाज का स्काउट बैंड और अन्य सदस्य चल रहे थे।



यह जुलूस शहर के कई मार्गों जैसे ऊषा गंज, गांधी चौक, सदर बाजार, सब्जी मंडी और जूना साथ मोहल्ला से होते हुए पुनः बोहरा गली स्थित बुरहानी

मस्जिद पर समाप्त हुआ। शहर के जनप्रतिनिधियों ने जुलूस का स्वागत किया। विधायक दिलीप सिंह परिहार और कांग्रेस जिला अध्यक्ष तरुण बाहेती सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने समाजजनों का अभिनंदन किया। बोहरा समाज के सदस्यों ने बताया कि धर्मगुरु

हमेशा देश में अमन-चैन, शांति और प्रदेश की तरक्की के लिए प्रयासरत रहते हैं। उनका संदेश है कि सभी लोग देश में भाईचारे के साथ कार्य करें और राष्ट्र के प्रति वफादार रहें। मस्जिद में कई आयोजनों के साथ सैयदना साहब के दीर्घायु की कामना भी की गई।

इनरव्हील डायमंड द्वारा आयोजित निःशुल्क सर्व रोग जाँच परामर्श एवं भर्ती शिविर संपन्न

शिविर में 427 मरीजों ने लिया लाभ, 72 अन्य ऑपरेशन हेतु मरीजों को किया गया उदयपुर रवाना

नीमच। इनरव्हील क्लब ऑफ नीमच डायमंड एवं मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल, उदयपुर के संयुक्त तत्वावधान में सी.एस.वी. अग्रोहा भवन पर निःशुल्क सर्व रोग जाँच, परामर्श एवं भर्ती शिविर का सफल आयोजन किया गया। शिविर में कुल 427 मरीजों ने विभिन्न रोगों की जाँच एवं परामर्श का लाभ लिया। जिसमें 24 मरीजों के नेत्र ऑपरेशन, 8 मरीजों के कान के ऑपरेशन तथा 40 अन्य गंभीर रोगों से पीड़ित कुल 72 मरीजों को तत्काल उपचार एवं ऑपरेशन हेतु उदयपुर स्थित पैसिफिक मेडिकल कॉलेज रवाना किया गया। जहाँ उनके सभी ऑपरेशन पूर्णतः निःशुल्क किए जाएंगे। शिविर में नेत्र, अस्थि, महिला, दंत, नाक, कान, गला, हृदय, त्वचा, मूत्र एवं अन्य विभागों के विशेषज्ञ डॉक्टरों ने अपनी सेवाएँ दीं। सभी मरीजों की जाँच, परामर्श, दवाईयें एवं आवश्यक परीक्षण निःशुल्क उपलब्ध कराए गए। शिविर में चयनित मरीजों के लिए आवागमन, नाश्ता एवं भोजन की व्यवस्था



भी पूर्णतः निःशुल्क रखी गई थी। इनरव्हील डायमंड की अध्यक्ष पूजा गर्ग ने स्वागत भाषण दिया तथा इनरव्हील की सेवागतिविधियों के बारे में जानकारी दी इस अवसर पर कोषाध्यक्ष दिव्या जैन, सपना मोगरा, पूजा खंडेलवाल, रिंकी तापड़िया, शिवांगी जैन, हीना बदलानी, प्रियंका नागदा, जयंती एनिया, डिम्पल चांदना, पलक खंडेलवाल, एकता पंवार, प्रियंका सेनी, दीपिका खंडेलवाल, निकिता पगारिया, प्रेरणा बाकलीवाल, अदिति चंडक, दिशा सेनी,

लक्ष्मी शर्मा, गौरी खंडेलवाल एवं सहयोगी टीम का विशेष योगदान रहा।

यह सेवा शिविर समाज के प्रति क्लब की प्रतिबद्धता और मानवता के प्रति समर्पण का सुंदर उदाहरण रहा। जिसमें शिविर शुभारंभ के दौरान मंचासीन मुख्य अतिथि नगरपालिका अध्यक्ष स्वाती चौपड़ा तथा शिविर समापन के दौरान विशेष अतिथि सीसीसी चैयरमैन पीडीसी संगीता जोशी उपस्थित रही। अंत में आभार क्लब एडिटर शिवांगी जैन ने माना।

कलेक्टर कार्यालय के सामने चूल्हा-कढ़ाई रखकर पट्टे की मांग

पीएम आवास के लिए 2013 से आवेदन कर रही विधवा महिला

नीमच। प्रधानमंत्री आवास योजना का लाभ और पट्टा न मिलने से आहत एक विधवा महिला ने मंगलवार दोपहर कलेक्टर कार्यालय के मुख्य द्वार के सामने प्रदर्शन किया। महिला ने चूल्हा जलाकर अपनी मांगों को लेकर धरना दिया। शहाबुद्दीन बाबा मार्ग पर किराए के मकान में रहने वाली सुमित्रा खींची अपने घर से खाना बनाने का सामान, बर्तन और भगवान की प्रतिमाएँ लेकर मौके पर पहुंची थीं। उन्होंने प्रशासनिक अधिकारियों के सामने अपनी परेशानी बताई।



2013 से आवास योजना का लाभ नहीं मिल पाया - सुमित्रा खींची ने बताया कि वह साल 2011 से नीमच में किराए के मकानों में रह रही हैं। वर्ष 2013 से वह लगातार प्रधानमंत्री आवास योजना में मकान के लिए आवेदन कर रही हैं, लेकिन उनकी सुनवाई नहीं हो रही है।

उनका आरोप है कि प्रशासनिक अधिकारी उनकी मांग को लगातार अनदेखा कर रहे हैं। उन्होंने अपनी परेशानी बताते हुए कहा कि उनके परिवार में कोई नहीं है और आज तक उन्हें न तो प्रधानमंत्री आवास योजना का लाभ मिला है और न ही शासन की ओर से कोई पट्टा दिया गया है। अपनी कोई सुनवाई न होने के चलते, वह मुख्य द्वार पर पट्टा और आवास योजना का लाभ देने की मांग को लेकर करीब एक घंटे तक धरने पर बैठी रहीं।

आशवासन पर मानी महिला - धरने की सूचना मिलते ही अधिकारी मौके पर पहुंचे और महिला को समझाईश देकर शांत कराने का प्रयास किया। कलेक्टर के आशवासन के बाद महिला ने अपना धरना समाप्त किया। उन्होंने प्रशासन से मांग की है कि प्रधानमंत्री आवास और पट्टा वितरण की संपूर्ण जाँच कर पात्र हितग्राहियों को जल्द लाभ दिलाया जाए।

12th सफर जोश का के बाद मंजिल कामयाबी की

MPPSC, SSC, BANK

रेलवे, पुलिस की तैयारी कीजिए

और डिप्टी कलेक्टर, तहसीलदार, वाणिज्यिक कर अधिकारी, SP, DSP, CID इंस्पेक्टर, अक्सिस्टेंट कमाण्डेंट, इन्कम टैक्स इंस्पेक्टर, सब इंस्पेक्टर, बैंक क्लर्क, PO, मैनेजर आदि बनिये

सोनी कोचिंग क्लासेस ISO 9001 : 2008 Certified

22 वर्षों का अनुभव। 1200 से अधिक छात्रों को नौकरी दिला चुके हैं। धनीराम सगर मार्केट, गायत्री मंदिर के पास, भागेश्वर मंदिर रोड, नीमच मो. 9300905061

दो युवकों ने मारपीट कर दुकान का सामान फेंका - मितेश के मुताबिक, इसी बात की रंजिश

GYANODAYA UNIVERSITY & GROUP OF INSTITUTES

ADMISSION ANNOUNCEMENT FOR THE SESSION 2025-26

Pharmacy D.Pharm B.Pharm M.Pharm	Nursing B.Sc. Nursing GNM Nursing Post Basic Nur.	Paramedical BPT BMLT DMLT OT/X-Ray	Management BBA MBA B.Com M.Com
Comp. Science BCA MCA DCA PGDCA	Engineering B.Tech (CSE) B.Tech (Elect.) B.Tech (Mech.) B.Tech (Civil) B.Tech (Fire & Safety)	Polytechnic Electrical Mechanical Civil Comp. Sci.	Agriculture B.Sc.(Ag) Veterinary Diploma in Animal Husbandry
Science B.Sc. (PCMBZ/Biotech/ Microbio/CS)	M.Sc. (Maths/CS/Chemistry/ Physics/Bio)	Art & Humanities BA (Print/Journalism and mass communication)	Engineering MA (Mind/Eng./Physics/Sociology and Social Sciences)
Social Work BSW MSW	Lib. Science B.Lib M.Lib	Education B.Ed D.El.Ed	Hospital Mgmt MBA in Hospital & Health Care Management
Ph.D All Subjects	Diploma Courses YOGA Diet. & Nutrition		

Highest Package 12.75 Lac Placements Average Package 4.75 Lac Alumni

For Admission & Enquiry
Gram: Kanawati, Neemuch (M.P.)
Call: 98275 50959/ 91797 98821
www.gyanodayauniversity.ac.in | www.gyanodayaonline.in

आज ही बुक करें अपना **Zelo** इलेक्ट्रिक स्कूटर, घर ले जाए

मात्र रु ~~45990/-~~ रु **41,990/-**

में वो भी 1 साल की बैटरी वारंटी के साथ

मात्र रु.41,990/- से इलेक्ट्रिक स्कूटर की रेंज से शुरू ...

INTRODUCING KNIGHT+

#BuiltToPerform

RTO मॉडल मात्र

रु ~~81000/-~~ रु **76000/-***

(माइलेज 80-100 कि.मी.)

3 साल बैटरी की वारंटी के साथ

Zelo Electric Scooter

बंगला नं. 23, IDBI बैंक के सामने, Lic रोड़, नीमच (म.प्र.)

मो. 940742399, 8770664866